

www.lagardereparisracing.com

L'OFFRE FORME

Accessible à partir de 17 ans et +

Activités Fitness encadrées incluses dans votre abonnement.

EFFORT CARDIO-VASCULAIRE

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

ASSOUPLISSEMENT, TONICITÉ

RELAXATION

DANSE

2015

PHILOSOPHIE DU PROJET

Nous avons eu comme objectif de redéfinir et de clarifier l'offre sportive, en créant un projet adapté aux attentes des membres, à leur rythme de vie et à leur passion commune du sport.
Nous avons souhaité profiter de la rénovation nécessaire des installations intérieures pour proposer un éventail d'activités Fitness encadrées répondant aux besoins de tous.

Ainsi, en 2015, les membres de 17 ans et plus bénéficient d'un accès illimité **sans inscription** à une grille hebdomadaire d'au moins 80 séances de Fitness, dans la limite des places disponibles, en fonction des espaces utilisés.

Les séances, d'une durée variable de 30 minutes à 1h, programmées du lundi au dimanche, auront lieu en salle ou en plein air, mais pourront également vous être proposées à l'extérieur de l'enceinte du site sportif. Cette grille hebdomadaire évoluera en fonction de la saison, des espaces sportifs et de la fréquentation des séances et pourra être modifiée en période de vacances scolaires.

Les activités proposées sont réparties en 5 familles, vous offrant un éventail complet et varié. Un niveau d'intensité et de difficulté se verra attribuer à chaque séance, symbolisé par des étoiles. Ce repère vous permettra d'ajuster au plus précis votre pratique en fonction de votre état de forme et de vos attentes.

MODE D'EMPLOI

5 familles d'activités :

- → Effort Cardio-vasculaire
- → Renforcement musculaire
- → Assouplissement, tonicité
- → Relaxation
- → Danse

4 niveaux d'intensité : indiqués sur la grille de cours

- ❄ → niveau Faible → Débutant
- ❄❄ → niveau Moyen → Entrainé
- ❄❄❄ → niveau Fort → Spécialiste
- ❄❄❄❄ → niveau Elevé → Expert

La grille hebdomadaire des séances est disponible auprès de l'accueil ou en téléchargement sur le site www.lagardereparisracing.com

Renseignements auprès de l'accueil de La Croix Catelan Tél. : 01 45 27 55 85

EFFORT CARDIO-VASCULAIRE[1]

AQUA CARDIO :
C'est une variante plus cardio de l'aquagym qui sollicite de manière intensive l'activité cardio-respiratoire tout en développant la souplesse, la force et l'endurance.
Rendez-vous sur l'espace Piscine.

BOOT CAMP :
Alternance d'exercices de renforcement, de cardio-training et de gainage. Cours « tueur de calories » à forte intensité.

BOXE :
Activité qui permet d'acquérir des techniques de combat et une meilleure habileté motrice, tout en travaillant sa condition physique.

CARDIO BOXING :
Améliorer votre endurance en utilisant la gestuelle et les enchaînements de la boxe, le tout en musique. Les renforcements musculaires suivis de stretching permettent d'affiner et de tonifier votre silhouette.

CARDIO GYM :
Entraînement cardio de plein air très intense dont l'objectif est de développer l'endurance et la force. La séance combine des mouvements aérobics athlétiques et des exercices de renforcement et de stabilisation.

CARDIO JUMP :
L'alliance de la boxe et du fitness ! Pratiquée en musique à un rythme soutenu, la corde à sauter est idéale pour la silhouette. Cette discipline permet à chacun de sauter à son propre rythme et de combiner cardio et renforcement musculaire. Elle permet de se muscler rapidement tout en gagnant en tonicité sans prendre de volume.

CARDIO MOVE :
Cours de renforcement musculaire qui allie force, mouvements de fitness avec intensité. Permet d'augmenter la fréquence cardiaque et de brûler de nombreuses calories.

CIRCUIT TRAINING :
Séances composées d'ateliers variés permettant de travailler différents groupes musculaires et d'agir sur le plan cardio-vasculaire, cette méthode d'entraînement vous offre la possibilité de muscler l'ensemble de votre corps tout en améliorant votre endurance.

CYCLING :
Le Cycling est un cours de vélo en salle, chorégraphié. Vous pédalerez en musique et en peloton pour vous laisser guider sur des cadences différentes. C'est justement ces changements de rythme et de résistance qui vous permettront d'obtenir des jambes fermes et toniques. Sueur et calories brulées garanties !

MARCHE DYNAMIQUE :
La marche est l'activité physique la plus naturelle et la plus simple. Cette discipline complète met en jeu les systèmes cardio-respiratoires, musculaires et articulaires.
Rendez-vous Porte B.

PARCOURS SPORTIF :
Profitez de notre magnifique cadre pour tester votre endurance sur un parcours cardio ponctué d'ateliers spécialement aménagés pour la remise en forme.
Rendez-vous devant l'espace de musculation extérieur.

SELF DEFENSE :
Apprentissage de techniques de combat permettant de faire face à une attaque sans se servir d'une arme. On parle aussi parfois de combat rapproché inspiré des arts martiaux et d'autres sports de combat.

SORTIE BOIS :
Séance cardio dans le bois entrecoupée par des sessions de renforcement musculaire.
Rendez-vous Porte B.

[1] exemples d'activités proposées au sein de cette famille d'activités, liste non exhaustive.

RENFORCEMENT-MUSCULAIRE[1]

AQUAGYM :
Permet de se maintenir en forme et de développer ses capacités cardio-vasculaires, tout en évitant les courbatures.
Rendez-vous sur l'espace Piscine.

AQUAPALMING :
Discipline tonique, complète, cette activité fait travailler les abdos et fessiers.
À l'aide de petites palmes, vous réaliserez des battements et des ondulations dans différentes positions.
Rendez-vous sur l'espace Piscine.

AQUA POWER :
C'est une variante plus dynamique de l'aquagym, permet d'optimiser le renforcement musculaire, le travail cardio-vasculaire et de galber la silhouette !
Rendez-vous sur l'espace Piscine.

BODY BARRE :
Adaptez-vous à la chorégraphie en fonction de votre niveau et développez harmonieusement votre musculature et vos capacités cardio-vasculaires à l'aide d'une barre et de charges variées.

BODY PUMP :
Le BODYPUMP™ est le cours original avec poids qui sculpte, renforce et tonifie tout votre corps rapidement ! Grâce à l'effet de répétition, votre corps tout entier se renforce et se tonifie. En mettant l'accent sur l'utilisation de poids légers et sur la répétition des mouvements, vous allez brûler des calories, tonifier votre corps et augmenter votre masse musculaire.

CUISSES-FESSIERS :
Travail spécifique très ciblé pour le renforcement musculaire des cuisses et des fessiers.

CUISSES-ABDOS-FESSIERS :
Travail spécifique très ciblé pour le renforcement musculaire de la ceinture abdominale, des cuisses et des fessiers.

CX WORX :
Cette activité renforce et tonifie les abdominaux, ainsi que les fessiers. Il améliore également la force fonctionnelle, notamment la mobilité et l'équilibre, contribuant à prévenir les blessures. À la fois rapide et intense, cet entraînement met le corps et le mental au défi. Il permet enfin de brûler un maximum de calories en un minimum de temps !

GYM TONIC :
Travaillez toutes les parties du corps et améliorez votre endurance, en y enchaînant des exercices sur un rythme dynamique.

MARCHE NORDIQUE :
Cette marche active et rapide, avec bâtons, accentue le mouvement naturel des bras et propulse le corps vers l'avant en sollicitant toutes les parties du corps.
Rendez-vous Porte B.

SCULPT :
Renforcement musculaire, sollicitation cardiaque et amincissement.

SPE ABDOS :
Renforcement musculaire ciblé uniquement sur les abdominaux : grand droit, transverses et obliques.

SPE FESSIERS :
Gagnez en fermeté et galbez vos fessiers grâce à une large gamme de mouvements exclusivement ciblés sur vos petits, moyens et grands fessiers !

TRX :
Le TRX est un outil simple et efficace qui permet de travailler tous les muscles du corps grâce à un système d'entraînement par suspension. Il consiste à travailler en profondeur toutes les parties du corps en utilisant uniquement son poids de corps.

[1] exemples d'activités proposées au sein de cette famille d'activités, liste non exhaustive.

ASSOUPLISSEMENT, TONICITÉ[1]

AIR STRETCH :
Détente aérienne à l'aide d'un hamac suspendu au plafond qui permet un travail postural, d'assouplissement et de renforcement musculaire. Cette activité favorise l'ancrage corporel et l'équilibre en diminuant le mal de dos et allégeant les articulations.

GYM DOUCE :
Méthode d'entraînement douce qui permet d'avoir des muscles plus forts et un cœur en bonne santé !

STRETCH :
Cours tout en douceur basé sur des techniques d'étirement et d'assouplissement musculaire et articulaire. Deux objectifs principaux : l'assouplissement et la relaxation.

STRETCH MOVE :
Cours de renforcement musculaire, en musique, qui allie force, mouvements de fitness avec intensité. Permet d'augmenter la fréquence cardiaque et brûler ainsi de nombreuses calories.

[1] exemples d'activités proposées au sein de cette famille d'activités, liste non exhaustive.

BODY BALANCE :
Le BODYBALANCE™ associe des exercices de Yoga, de Tai-chi et de Pilates pour acquérir force et flexibilité, centration et calme. La respiration contrôlée, la concentration et une série structurée avec soin d'étirements, de mouvements et de postures, associés à des musiques savamment choisies, contribuent à créer un entraînement holistique qui plonge votre corps dans un état d'harmonie et d'équilibre.

GREEN YOGA :
Cette activité de marche de plein air permet de développer l'esprit de sérénité et d'éveil dans le mouvement. Basée sur un rythme lent et la respiration, la marche crée l'unité du corps et de l'esprit et suscite un grand dynamisme.
Rendez-vous Porte B.

PILATES :
La méthode Pilates se concentre sur les muscles principaux qui interviennent dans l'équilibre du corps et le maintien du dos. Cette méthode tient compte du rythme de la respiration lors de l'exécution des mouvements, du bon alignement de la colonne et du maintien d'une bonne posture générale.

YOGA :
Renouez avec vous-même, découvrez votre créativité et détendez-vous grâce à cette technique indienne qui combine des exercices de relaxation et différents types de postures.

[1] exemples d'activités proposées au sein de cette famille d'activités, liste non exhaustive.

MODERN JAZZ :
Mêlant chorégraphies modernes et théâtrales, cette danse rythmée au son du funk et du jazz, améliore votre endurance, votre tonus et vous remplit d'énergie.

SENSUAL MOVE :
Sur des musiques modernes et entraînantes, cette danse sensuelle et glamour, exclusivement féminine, nécessite juste l'envie de se sentir belle et bien. Créé par Choukri LABIDI, le Sensual Move permet de développer sa sensualité et sa féminité.

ZUMBA FITNESS® :
La Zumba Fitness® est un mélange explosif de danse, de fitness et d'aérobic sur fond de Merengue et de Salsa. Dynamique et festif, il devient facile de dessiner sa silhouette tout en s'amusant.

[1] exemples d'activités proposées au sein de cette famille d'activités, liste non exhaustive.



Réalisation : C. Cristoforoni © Crédits photos : Fotolia - Imprimé sur papier recyclé